



MENÚ OCTUBRE



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
			1 Arroz tres delicias Pollo en salsa Fruta y pan	2 Ensalada de lechuga y tomate Lasaña de atún Yogur natural y pan	
			KCAL:506 HC: 54,8 g AZÚCARES:18,7g KJ:2115 GRASA:19,6 g SAT: 3,9 g PROT:24,2 g	KCAL:455 HC:45,2 g AZÚCARES:21 g KJ: 1901GRASA:21,2 g SAT:10,6 g PROT:16,7 g	
5 Crema de champiñones Filetes rusos al horno con tomate Fruta y pan	6 Lentejas a la hortelana Huevos revueltos con calabacín Fruta y pan	7 Repollo a la gallega Lomo con patatas panaderas Yogur natural y pan	8 Ensalada lechuga, tomate y maíz Paella mixta (pollo y verduras) Fruta y pan	9 Espirales al ajillo Merluza con tomate Yogur natural y pan	
KCAL:454 HC: 54,5 g AZÚCARES: 19,8 g KJ:1897 GRASA:16,4g SAT: 4,6 g PROT:18 g	KCAL:498 HC:60,3 g AZÚCARES:21,3 g KJ:2081 GRASA:20,4 g SAT:3,9 g PROT:13,9 g	KCAL:526 HC: 55,3 g AZÚCARES:25,1 g KJ:2198 GRASA:24 g SAT: 4,8 g PROT:18,4 g	KCAL:458 HC: 56,2 g AZÚCARES :21,5g KJ:1914 GRASA: 17,1 g SAT: 4,9 g PROT:16,2 g	KCAL:480 HC:54,6g AZÚCARES:16,8gKJ:2006 GRASA: 17,8g SAT:3,4gPROT:22,5g	
12 Crema de puerros Fingers de pollo Fruta y pan	13 Fabada longanizas frescas al horno Fruta y pan	14 Judías verdes salteadas con jamón Pollo asado c/patatas panadera Yogur natural y pan	15 Arroz con verduras Atún encebollado Fruta y pan	16 Macarrones a la italiana Tortilla francesa con pavo Yogur natural y pan	
KCAL:559 HC: 59,3 g AZÚCARES:17,2 g KJ:2336 GRASA:23,1g SAT:7,2 g PROT:24,3g	KCAL:528 HC:66 g AZÚCARES: 17 g KJ:2207 GRASA:20 g SAT:7.4.9 g PROT: 16.5 g	KCAL: 458 HC:46,8g AZÚCARES: 16,5g KJ: 1914 GRASA:19,4g SAT: 5,7g PROT: 20,1	KCAL:516 HC: 65,4 g AZÚCARES: 22,3 g KJ:2156,9 GRASA:18,2 g SAT: 3,2 g PROT:19 g	KCAL:527 HC:48.1 g AZÚCARES:12.3 g KJ:2202 GRASA: 27.4 g SAT: 7.75 g PROT:17.3 g	
19 Puré de patatas y zanahorias Cinta de lomo Fruta y pan	20 Alubias negras Pechuga de pollo Fruta y pan	21 Acelgas rehogadas con huevo Merluza a la romana Yogur natural y pan	22 Arroz con tomate Ragú de ternera en salsa Fruta y pan	23 Ensalada de lechuga y tomate Fideuá a la boloñesa Fruta y pan	
KCAL:556 HC:32 g AZÚCARES:19,1 gKJ:2448 GRASA:36,7 g SAT:7,3 g PROT:20,7 g	KCAL:528 HC:66 g AZÚCARES: 17 g KJ:2207 GRASA:20 g SAT:7.4.9 g PROT: 16.5 g	KCAL:587 HC:47,5 g AZÚCARES:18,1 g KJ: 2453 GRASA: 35 g SAT: 19,8 g PROT:16,9g	KCAL:561 HC:71,2g AZÚCARES: 17,4gKJ:2344 GRASA:22,5g SAT:6,5gPROT:16,1g	KCAL:466 HC:57,6 g AZÚCARES:21,8 g KJ: 1947 G RASA: 14 g SAT:3 g PROT:20,8 g	
26 Brócoli rehogado Solomillo de pavo a la plancha Fruta y pan	27 Puré de garbanzos Merluza al limón Fruta y pan	28 Guisantes con jamón Albóndigas a la madrileña Yogur natural y pan	29 Ensalada completa Arroz caldoso a la marinera Fruta y pan	30 Tiburones a la carbonara Pechuga pollo plancha Natillas y pan	
KCAL: 527 HC: 41g AZÚCARES: 16,2g KJ:2202 GRASA: 32,7g SAT: 5,6g PROT: 13,6g	KCAL:513 HC: 55.6 g AZÚCARES: 20.5 g KJ:2352 GRASA:25.7g SAT: 9.9 g PROT: 25.9 g	KCAL:425 HC:48 g AZÚCARES:19,7 g KJ:1776 GRASA:16,8 g SAT:5,3 g PROT:17,3 g	KCAL:475 HC:65,7g AZÚCARES:16,3g KJ: 1985 GRASA:14,5g SAT:3,2g PROT: 17,5g	KCAL:528 HC:66 g AZÚCARES: 17 g KJ:2207 GRASA:20 g SAT:7.4.9 g PROT: 16.5 g	
Leche con cereales y fruta	Fruta y yogurt	Zumo y tostada con aceite de oliva y jamón york	Leche con galletas y fruta	Zumo y tostada con aceite de oliva y jamón york	DESAYUNOS
Fruta y yogur	Quesadilla de jamón y queso Zumo	Leche con colacao y croissant	Zumo, pavo y picos de pan	Fruta y yogur	MERIENDAS

